



## CAPÍTULO 1

# ENVELHECIMENTO E SAÚDE: UMA VISÃO GERAL

**Bruna Godinho Corrêa**

**Eduarda Lettnin Kabke**

**Estefânia Silveira de Moraes**

**Tainá do Amaral Bastos**

## 1. INTRODUÇÃO

Ao longo da história, a expectativa de vida tem sido moldada por diversos fatores, como os avanços nas áreas da medicina, tecnologia, nutrição, higiene e nas condições socioeconômicas<sup>1</sup>. Com o passar dos séculos, observou-se uma elevação significativa na expectativa de vida em diferentes épocas e regiões do globo, acompanhada por uma queda nas taxas de natalidade e mortalidade. A diminuição da natalidade está relacionada a transformações sociais, como a maior participação da mulher no mercado de trabalho e a ampliação do acesso a métodos contraceptivos. Já a redução da mortalidade tem ligação direta com os progressos na saúde, como o desenvolvimento de novas tecnologias, medicamentos e formas de tratamento<sup>2</sup>.

Desse modo, ainda que durante grande parte da história da humanidade a expectativa de vida tenha permanecido baixa — em razão das mortes precoces provocadas por doenças infecciosas, desnutrição, falta de acesso a cuidados médicos e condições de vida inadequadas<sup>1</sup> —, no século XX houve um expressivo aumento na longevidade em diversas partes do mundo. Esse crescimento foi impulsionado pelos avanços científicos e tecnológicos, pelas melhorias nas condições de vida e pelo maior acesso a serviços de saúde. Também contribuíram para esse avanço o aumento da conscientização sobre práticas de higiene, a educação em saúde e as campanhas de prevenção de doenças<sup>3</sup>.

Atualmente, esse processo continua em expansão, impulsionado pelos avanços científicos que possibilitam tanto o diagnóstico precoce quanto o tratamento eficiente de diversas enfermidades<sup>4</sup>. Em síntese, entende-se que a expectativa de vida ao longo do tempo tem sido resultado de uma interação complexa entre aspectos biológicos, ambientais, sociais e econômicos. À medida que o século XXI avança, torna-se essencial continuar investindo em políticas públicas de saúde, pesquisas médicas e melhorias socioeconômicas para assegurar a todas as pessoas a possibilidade de viver mais e com qualidade<sup>5</sup>.

No Brasil, dados do Censo Demográfico de 2022 indicam um crescimento contínuo da população idosa: de 4,0% em 1980 para 10,9% em 2022. Paralelamente, houve uma redução na proporção de crianças e adolescentes de 0 a 14 anos, que caiu de 38,2% para 19,8% no mesmo período<sup>6</sup>. Esses dados refletem claramente o processo de envelhecimento populacional, evidenciado pelo estreitamento da base da pirâmide etária em decorrência da queda nas taxas de natalidade no país. A partir da década de 1990, essa modificação tornou-se ainda mais visível, com a pirâmide etária brasileira deixando de apresentar seu formato tradicional a partir do ano 2000<sup>6</sup>. Esse padrão tem se mantido ao longo dos anos, demonstrando como o envelhecimento populacional se expressa pela redução do contingente jovem e pelo aumento da população idosa, conforme ilustrado na Figura 1.

Compreender o envelhecimento populacional a partir de uma perspectiva histórica permite reconhecer que se trata de um fenômeno mundial, complexo e multifatorial. No entanto, é igualmente importante observar as transformações que ocorrem no nível individual durante o processo de envelhecer, que envolvem mudanças físicas, psicológicas e sociais ao longo do tempo<sup>7</sup>.



Figura 1: Pirâmide do envelhecimento populacional de 2010 a 2022

Fonte: Censo Demográfico, 20226.

## 1.1 Senescência e Senilidade

Ao abordar o tema do envelhecimento, é fundamental distinguir os conceitos de senescência e senilidade, os quais, embora relacionados, possuem significados distintos no contexto da velhice<sup>8</sup>. A senescência corresponde ao processo natural e progressivo de envelhecimento que afeta todas as células, tecidos e órgãos do corpo ao longo do tempo<sup>9</sup>. Esse fenômeno envolve transformações de ordem biológica, fisiológica, psicológica e social, que ocorrem gradualmente à medida que o indivíduo envelhece.

Em contrapartida, a senilidade refere-se a uma condição mais avançada do envelhecimento, marcada por um declínio expressivo das funções cognitivas e físicas<sup>1</sup>. Entre os sinais característicos estão a perda de memória, a confusão mental, a redução da atenção, a fraqueza muscular e dificuldades na mobilidade. Assim, enquanto a senescência representa um processo fisiológico natural, a senilidade caracteriza-se pela presença de patologias associadas ao envelhecimento e por perdas funcionais significativas.

Com o passar dos anos, o organismo humano sofre modificações físicas e fisiológicas, como a redução da capacidade funcional dos órgãos e sistemas<sup>10</sup>. Além disso, o envelhecimento também envolve transformações psicológicas, como o desenvolvimento da maturidade emocional e a habilidade de lidar com adversidades. Somam-se a isso os aspectos sociais, como o ambiente cultural, os vínculos familiares e o acesso aos serviços de saúde, que influenciam de maneira expressiva a vivência do envelhecimento.

## 2. APRESENTAÇÃO

Sendo assim, no presente livro ressaltamos o quanto o envelhecimento populacional representa uma conquista da sociedade, refletindo avanços na qualidade de vida e no bem-estar das pessoas, todavia também traz desafios para os sistemas de saúde, previdência social e políticas públicas, em geral. Dessa forma, fica evidente que o envelhecimento é um fenômeno complexo que se caracteriza por ser dinâmico, progressivo e irreversível<sup>11</sup>. Este processo está intrinsecamente relacionado a uma interação de fatores biológicos, psicológicos e sociais. Assim, compreender o envelhecimento requer uma abordagem ampla que leve em consideração todos esses aspectos interconectados<sup>10</sup>.

É com foco nesta abordagem ampla que os autores deste livro apresentam com muito carinho e empenho, a partir de uma colaboração entre profissionais de saúde, inclusive em formação, e especialistas em Saúde do Idoso um livro multiprofissional para pessoas idosas e profissionais da saúde compreenderem os impactos de diferentes nichos no envelhecimento.

Ao longo dos capítulos serão abordados diferentes temas, desde a promoção de saúde e prevenção de doenças no geral até temas mais específicos como saúde mental, cuidados com saúde bucal, fisioterapia no envelhecimento ativo, aspectos nutricionais, sexualidade e legislação para população idosa. Os tópicos são estruturados não em relação aos aspectos fisiológicos e genéticos, mas, com objetivo de oferecer um material que possa ser útil tanto para profissionais da saúde quanto para os próprios idosos e seus familiares, por este motivo, discorremos com um enfoque mais prático e voltado para o impacto real das condições na vida dos idosos, além de estratégias de prevenção e tratamento, incluindo aspectos como qualidade de vida, impactos no cotidiano, suporte social e terapêuticos. Esperamos que aproveite a leitura.

## REFERÊNCIAS

1. Omran AR. The epidemiologic transition: a theory of the epidemiology of population change. *Milbank Q.* 2005;83(4):731–57.
2. Tavares RE, Jesus MCP, Machado DR, Braga VAS, Tocantins FR, Merighi MAB. Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos: uma revisão integrativa. *Rev Bras Geriatr Gerontol [Internet]*. 2017 [citado 2023 mai 24];20(6):889–900. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/pSRcgwghsRTjc3MYdXDC9hF/abstract/?lang=pt>
3. Thin N. Quality-of-life issues in development. *Int Encycl Anthropol*. 2018;1–8.
4. Lopera-Vásquez JP. Health-related quality of life: exclusion of subjectivity. *Cien Saude Colet*. 2020;25(2):693–702.
5. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira [Internet]. 2018 [citado 2024 abr 12];1–149. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101629.pdf>
6. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Censo 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos [Internet]. Rio de Janeiro: Agência de Notícias IBGE; 2022 [citado 2024 abr 12]. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos>
7. Rocha JA. O envelhecimento humano e seus aspectos psicossociais. *Rev Farol*. 2018;77–89.
8. Almeida JR de S, Solano L, Freire MAM, Oliveira LC. Health profile of the elderly person accompanied by the family health strategy in a countryside of Ceará - Brazil. *Rev Cienc Saude*. 2022;12(3):67–74.
9. Freitas E, Cançado F, Doll J, Gorzoni M. *Tratado de geriatria e gerontologia*. 3<sup>a</sup> ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2013.
10. Araújo APS de, Bertolini SMMG, Junior JM. Alterações morfofisiológicas decorrentes do processo de envelhecimento do sistema musculoesquelético e suas consequências para o organismo humano. *Biol Saude*. 2014;4(12):22–34.
11. Santos PRD, Silva KCC, Lourenço LK. Alterações músculo-esqueléticas do envelhecimento, prevenção e atuação fisioterapêutica nas quedas em idosos: revisão bibliográfica. *Res Soc Dev*. 2021;10(3):e38510313437.